Pour un bon usage des médicaments chez les personnes âgées : Guide à l'intention des patients et des aidants

Avec le vieillissement de la population, les médicaments occupent une place de plus en plus importante dans les soins de santé. Les aînés sont plus exposés aux maladies chroniques, mais, grâce à la médication, ils peuvent espérer mener une vie plus active, plus longtemps. L'usage des médicaments soulève quand même quelques inquiétudes en matière de sécurité. Dans les paragraphes qui suivent, vous apprendrez comment profiter des effets bénéfiques des médicaments, qu'ils soient vendus sur ordonnance ou en vente libre, tout en réduisant au minimum les risques associés à leur emploi.

Les aînés et les médicaments : une question de sécurité

Pourquoi s'inquiète-t-on particulièrement de la sécurité des personnes âgées qui prennent des médicaments?

- Les risques pour la sécurité augmentent avec le vieillissement de la population et la multiplication des médicaments d'ordonnance offerts sur le marché.
- Plus on vieillit, plus on est appelé à devoir prendre des médicaments. D'ailleurs, de nombreuses personnes âgées en prennent trois ou plus, ce qui augmente le risque d'interactions médicamenteuses, de confusion et d'effets secondaires.
- Avec l'âge, le corps absorbe les médicaments et y réagit différemment. Les modifications qui se produisent dans le foie, les reins, le système nerveux central et le cœur sont des facteurs qui prédisposent les personnes âgées au surdosage et aux effets secondaires.
- Étant donné les obstacles qui se dressent avec l'âge (pertes de mémoire, troubles de la vision), la fidélité au traitement médicamenteux peut devenir plus ardue.
- Des difficultés financières peuvent aussi empêcher certains aînés de faire exécuter leurs ordonnances.

Vous découvrirez, dans les pages qui suivent, comment réduire les risques associés à la prise de médicaments, tant pour vous que pour une personne âgée dont vous prenez soin.

Risques élevés de problèmes

En vieillissant, pour différentes raisons, les gens peuvent avoir de la difficulté à suivre un traitement médicamenteux. Ils peuvent ainsi mettre leur santé en péril. Les aînés devraient songer à demander l'aide de leur famille, d'un aidant, d'un médecin ou d'un pharmacien :

- s'ils vivent seuls;

• s’ils prennent trois médicaments au plus, y compris des produits en vente libre ou à base d’herbes médicinales et des suppléments alimentaires;
• s’ils ont des troubles de mémoire ou s’ils ne sont pas aussi vifs d’esprit que par le passé;
• s’ils obtiennent des ordonnances de plusieurs médecins;
• s’ils font exécuter leurs ordonnances à plus d’une pharmacie;
• s’ils se procurent leurs médicaments aussi bien en ligne qu’en pharmacie.

© 2008 Pfizer Inc. Tous droits réservés. Version 1.0. Août 2008.
Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sûreté d’emploi des médicaments, rendez-vous à l’adresse *www.pfizer.com/medicinesafety*

Pour un bon usage des médicaments chez les personnes âgées : Guide à l’intention des patients et des aidants (suite)

Soyez conscients du risque d’interactions médicamenteuses

Le médicament que vous prenez peut provoquer deux types d’interaction :
• Il peut interagir avec un ou plusieurs autres médicaments (y compris l’alcool, les suppléments alimentaires, les produits à base d’herbes médicinales ainsi que les médicaments d’ordonnance et en vente libre) et en diminuer ou en accentuer les effets. Ces interactions peuvent également avoir des effets indésirables.
• Le médicament que vous prenez peut aussi interagir avec des aliments ou certaines boissons. Par exemple, le jus de pamplemousse est contre-indiqué si vous prenez des médicaments destinés à faire baisser la tension artérielle, et les produits laitiers sont à éviter si vous êtes sous antibiotique ou antifongique.

Au bureau du médecin

Avant la visite, soyez prêt à jouer un rôle actif dans votre traitement médicamenteux. Dans la mesure du possible, demandez à quelqu’un de vous accompagner pour vous aider à prendre des notes et vous rappeler les questions à poser.

Si vous prenez soin d’une personne âgée, demandez à rester avec elle pendant la consultation.
• Dressez la liste des questions que vous voulez poser à votre médecin concernant votre santé et vos médicaments.
• Apportez avec vous une liste à jour de tous les médicaments d’ordonnance et en vente libre que vous prenez, y compris les produits à base d’herbes médicinales, les suppléments alimentaires et les onguents ou pommades. Notez-y également vos principaux antécédents médicaux, surtout si c’est la première fois que vous vous rendez dans cette clinique ou que vous consultez ce médecin ou un autre professionnel de la santé.

• Une fois par année, mettez tous vos médicaments dans un sac et apportez-les à votre médecin pour qu'il en évalue l'utilité. Au moment de prendre rendez-vous, demandez qu'on prévoit du temps supplémentaire pour cela.
• Si le médecin vous prescrit un médicament, assurez-vous de bien en comprendre le nom (marque ou nom commun) ainsi que la posologie (c'est-à-dire quand, comment et pendant combien de temps vous devrez le prendre). Informez-vous également des précautions, des mises en garde, des effets secondaires à surveiller et des mesures à prendre s'ils surviennent.
• Demandez au médecin ce que ce médicament est censé faire et si vous devrez subir des analyses de laboratoire pour en évaluer les effets.
• Songez à vous informer sur la durée du traitement et sur la nécessité de le poursuivre, même si vous vous sentez mieux.

Êtes-vous pris dans une cascade de prescription?

Il arrive parfois qu'un médecin prescrive un médicament pour traiter un effet secondaire d'un autre médicament. Une telle situation de « cascade de prescription » risque surtout de se produire quand un patient prend plusieurs médicaments ou lorsqu'il est suivi dans plusieurs cliniques ou par différents professionnels de la santé. Si vous prenez plus d'un médicament, veillez à en informer tous les professionnels de la santé que vous consultez, et à connaître les effets secondaires de chacun. Demandez à votre médecin s'il pourrait interrompre la prise d'un médicament, en réduire la dose ou le remplacer par un autre au lieu d'en ajouter un nouveau.
© 2008 Pfizer Inc. Tous droits réservés. Version 1.0. Août 2008.
Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sûreté d'emploi des médicaments, rendez-vous à l'adresse *www.pfizer.com/medicinesafety*

Pour un bon usage des médicaments chez les personnes âgées : Guide à l'intention des patients et des aidants (suite)

• Si vous éprouvez des difficultés à vous conformer à votre traitement médicamenteux (par exemple, si vous avez tendance à oublier ou à sauter des doses, si vous ne faites pas exécuter une ordonnance [parce que vous n'en avez pas les moyens, par exemple], si vous éprouvez des effets indésirables, ou si vous avez développé une dépendance à un médicament), dites-le en toute franchise.
• Demandez à votre médecin si le nouveau médicament que vous êtes appelé à prendre :
> a les mêmes propriétés ou les mêmes effets secondaires (par exemple, étourdissements ou somnolence) que d'autres que vous prenez déjà;
> pourrait être à l'origine d'interactions;
> est vraiment essentiel ou si votre trouble médical ne pourrait pas être traité autrement.
• Avant de quitter le bureau du médecin, n'hésitez pas à le faire savoir si :
> vous n'avez pas obtenu réponse à toutes vos questions;

> vous n'avez pas entendu ou bien compris les réponses du médecin;
> vous n'êtes pas certain de pouvoir suivre votre traitement à la lettre (dans un tel cas, informez le médecin de ce qui pourrait vous en empêcher);
> vous vous êtes senti bousculé et n'avez pu exprimer vos inquiétudes.

À la pharmacie

• Lorsque vous présentez une ordonnance à votre pharmacien, remettez-lui la liste des médicaments (d'ordonnance et en vente libre) que vous prenez (y compris ceux que vous avez commandés par la poste). Veillez à ce que le registre que tient votre pharmacien de toutes vos ordonnances soit à jour et fasse mention des médicaments que vous pourriez avoir achetés ailleurs.
• Vérifiez le nom du médicament que l'on vous remet et assurez-vous que la posologie est conforme à ce que vous a dit le médecin.
• Demandez à votre pharmacien qu'il vous explique à nouveau le mode d'emploi du médicament, les mises en garde concernant les interactions avec des aliments ou d'autres médicaments (y compris l'alcool), ainsi que les effets indésirables possibles et les examens de suivi.
• Assurez-vous que vous pouvez facilement ouvrir le contenant dans lequel le médicament vous a été remis (par exemple, si vous souffrez d'arthrite, demandez un contenant qui s'ouvre facilement, mais veillez à le garder hors de la portée et de la vue des enfants qui vivent avec vous ou qui vous rendent visite).

À la maison

• Prenez connaissance des renseignements importants qui accompagnent le médicament.
• Si vous pensez ressentir des effets indésirables, communiquez avec votre médecin ou votre pharmacien. Une modification de la dose, surtout en début de traitement, pourrait suffire à corriger la situation. Votre médecin pourrait aussi décider de remplacer votre médicament par un autre ayant les mêmes effets.
• Notez votre passé médical (maladies, chirurgies, etc.) et faites la liste de tous les médicaments d'ordonnance ou en vente libre, des produits à base d'herbes médicinales et des suppléments alimentaires que vous prenez, et mettez ces documents régulièrement à jour. Donnez-en une copie aux membres de votre famille.
• Utilisez un pilulier ou un aide-mémoire pour ne pas oublier de prendre vos médicaments. Vous pouvez également combiner la prise de vos médicaments avec une activité particulière de la journée (comme le brossage des dents).

© 2008 Pfizer Inc. Tous droits réservés. Version 1.0. Août 2008.
Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sûreté d'emploi des médicaments, rendez-vous à l'adresse *www.pfizer.com/medicinesafety*

Pour un bon usage des médicaments chez les personnes âgées : Guide à l'intention des patients et des aidants (suite)

Médicaments en vente libre

Les médicaments en vente libre sont pratiques, puisqu'ils s'obtiennent sans ordonnance, et peuvent, dans bon nombre de cas, contribuer à soulager temporairement des affections mineures telles que maux de tête, indigestions et symptômes du rhume. Cependant, chaque année de nombreuses personnes âgées sont hospitalisées en raison de problèmes associés à leur usage. Par exemple :

- Un médicament en vente libre peut abaisser la tension artérielle, alors que le patient prend déjà un ou plusieurs médicaments d'ordonnance qui exercent cet effet.
- Il peut arriver que la personne âgée ne respecte pas la posologie ou qu'elle confonde le médicament en vente libre avec un autre.
- Des affections comme l'hypertension artérielle (haute pression) et l'asthme rendent la prise de certains médicaments en vente libre potentiellement dangereuse.
- Comme le corps change en vieillissant, il ne réagit pas de la même façon aux médicaments en vente libre, tels que les pommades et les onguents, ni aux médicaments d'ordonnance.

Les mesures qui suivent pourraient vous aider à réduire les risques associés à la prise de médicaments en vente libre :

- Même si vous prenez un médicament en vente libre depuis des années, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien s'il est toujours approprié.
- Lisez toujours l'étiquette figurant sur l'emballage, qui vous renseigne sur les indications du médicament (ce qu'il sert à traiter), sa posologie (comment et quand le prendre), ses ingrédients actifs et inactifs, et les mises en garde. Accordez une attention particulière à l'ingrédient actif et veillez à obtenir l'approbation de votre médecin si vous prenez déjà un médicament qui contient le même ingrédient ou un autre du genre.
- Choisissez un médicament en vente libre censé traiter uniquement les symptômes que vous présentez. Si vous ne souffrez que de congestion nasale par exemple, optez pour un décongestionnant plutôt que pour un produit contre le rhume soulageant à la fois la douleur, la toux, la congestion et les allergies. Chaque ingrédient actif contenu dans un produit peut être source de problèmes. La simplicité, avant tout!
- Les médicaments en vente libre ne devraient être utilisés que sur une courte période. Si vos symptômes persistent ou s'aggravent, consultez votre médecin.

Vaccins et sécurité

Les vaccins constituent un moyen efficace de prévenir la maladie chez les personnes âgées et de les protéger d'éventuelles complications à risque mortel. Cela dit, la vaccination, comme la prise de médicaments, peut avoir des effets indésirables. De façon générale, le risque d'effets indésirables est cependant moins élevé que le risque de complications associé à la maladie que l'on

cherche à prévenir. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, appelez la National Immunization Hotline au 1-800-232-2522, ou faites parvenir vos questions par courriel à l'adresse *nipinfo@cdc.gov*.